

# Buku Catatan Harian MAKAN SEHAT



**Nama :** \_\_\_\_\_

**Umur :** \_\_\_\_\_

**Alamat :** \_\_\_\_\_



# MANAJEMEN DIET DIABETES MELITUS

## Pengertian



Diet Diabetes adalah:  
pengaturan jumlah, jenis, dan jadwal  
makanan yang dikonsumsi setiap hari dalam  
rangka menjaga kesehatan.



Terapi diet adalah jenis  
terapi yang diberikan oleh  
tenaga kesehatan untuk  
mempercepat kesembuhan  
dan perbaikan status gizi  
penderita.

## Tujuan

memperbaiki  
kebiasaan makan  
untuk mencapai  
berat badan ideal



menjaga kadar gula  
darah



mencegah  
komplikasi akut dan  
jangka panjang



memperbaiki kondisi  
umum dan  
meningkatkan  
kesehatan secara  
keseluruhan



mempertahankan  
kadar lemak  
darah di bawah  
normal



kontrol  
metabolisme yang  
lebih baik

# PRINSIP MANAJEMEN DIET



# 3 J



## JUMLAH

Disesuaikan dengan  
**Berat Badan**  
memadai dan hasil  
konseling gizi



## JENIS

Konsep piring  
makan **model T** :  
**Sayuran,**  
**karbohidrat,**  
**Protein**



## JADWAL

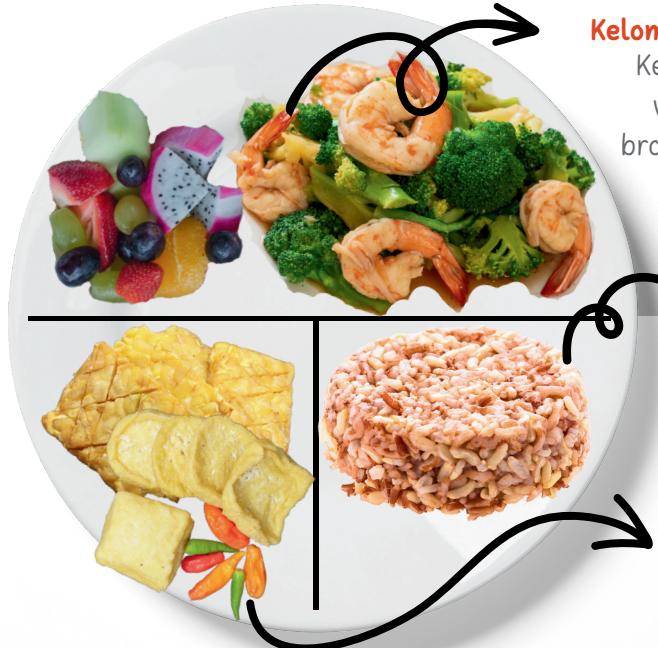
3 kali makan utama  
2 kali makan selingan  
prinsip porsi kecil



# JENIS



Disesuaikan dengan konsep piring makan model T



## Kelompok Sayuran & buah

Ketimun, Labu siam, tomat, wortel, bayam, kangkung, brokoli, terong,jeruk, pisang, mangga



## Kelompok Karbohidrat

Nasi, kentang, ubi, singkong, jagung, mi, roti, talas,



## Kelompok Protein

Daging, Ayam, Ikan, Tahu, Tempe,





# JADWAL

# 3 kali

MAKAN UTAMA

- makan pagi / sarapan
- makan siang
- makan malam



- Jarak antar makan utama 6 jam

# 2-3 kali

MAKAN SELINGAN

- Buah-buahan
- Makanan ringan sehat



- Makan dengan Porsi Kecil





# JUMLAH

- **Karbohidrat:**
  - harus mengonsumsi 45-65% kalori dari karbohidrat dan tidak boleh mengonsumsi lebih dari 1 1/4 centong nasi setiap hari.
  - frekuensi makan 3 kali sehari dan tambah buah-buahan untuk memenuhi kebutuhan kalori.
  - gula dalam bumbu boleh digunakan tapi tidak melebihi batas aman konsumsi gula harian yaitu 4 sendok makan per hari.
- **Lemak**
  - konsumsi lemak antara 20-25% asupan kalori dan tidak boleh lebih dari 30% asupan energi.
  - tidak boleh mengonsumsi lemak lebih dari 1/4 potong sedang per hari, atau 5 sedok makan lemak per hari.
  - Batasi makanan yang mengandung lemak jenuh dan lemak trans.
- **Protein**
  - 10-20% dari kebutuhan kalori atau sekitar 2-3 potong sedang lauk.
  - sumber protein yang baik adalah produk laut, daging tanpa lemak, ayam tanpa kulit, produk susu rendah lemak, kacang-kacangan, tahu, dan tempe.
- **Natrium**
  - asupan natrium dibatasi tidak lebih dari 1 sendok teh garam dapur (6-7 gr)
  - contoh natrium: garam dapur, vetsin, soda, pengawet makanan.
- **Serat**
  - serat ideal 25-30 gram per hari atau 6-9 mangkuk sayur.
  - sumber serat: kacang-kacangan, buah-buahan, sayuran, karbohidrat tinggi serat.
- **pemanis alternatif**
  - bergizi : gula alkohol & sukrosa
  - Tidak bergizi: aspartam, sakarin, acesulfame potassium, sukralose, dan neotame. penggunaann





# MENGHITUNG KEBUTUHAN KALORI

## Tentukan Berat Badan Ideal (BBI)

BBI=91% x (Tinggi Badan dalam centimeter - 100) x 1 kg

### Keterangan:

Normal: BB Ideal 10%

Kurus: <BBI -10%

Gemuk: >BBI + 10%

Jika tinggi badan <160 cm (pria) dan <150 cm (wanita):

BBI=91% x (Tinggi Badan dalam centimeter - 100) x 1 kg

## Hitung Kebutuhan Kalori Basal

Laki-laki=BBI x 30 kal; Perempuan = BBI x 25 Kal

## Koreksi Kebutuhan Kalori dengan Faktor Koreksi

### Aktivitas Fisik

Ringan: 10% kalori basal

Sedang: 20% kalori basal

Berat: 30-40% kalori basal

### Koreksi lain:

Kegemukan: 20-30%

Infeksi : 20%

Kehamilan :20%





# CONTOH MENGHITUNG KEBUTUHAN KALORI

Seorang perempuan (ibu A) berusia 45 tahun adalah penderita DM sejak 2 tahun yang lalu, memiliki tinggi badan 154 cm dan berat badan 65 kg. Tidak bekerja dan aktivitas sehari-hari melakukan pekerjaan rumah seperti membersihkan, mencuci baju dan memasak. Setiap pagi rutin melakukan olahraga jalan kaki 30 selama 30 menit. berikut kebutuhan kalori ibu tersebut:

$$\text{IMT} = 65 : (1.54^2) = 27.4 \text{ (kegemukan)}$$

$$\text{BBI} =$$

$$90\% (\text{Tinggi badan} - 100) \times 1 \text{ kg}$$

$$90\% (154-100) \times 1 \text{ kg}$$

$$90\% (65 \times 1 \text{ kg}) = 90\% \times 65 = 58.5 \text{ kg}$$

$$\text{Kalori Basal: } 58.5 \times 25 \text{ (perempuan)} = 1462.5$$

$$\text{Kalori yang dibutuhkan untuk aktivitas ringan} = 1462.5 \times 10\% = 146.25 \text{ kkal}$$

$$\text{Karena kegemukan: } 1462.5 \times 20\% = 292.5 \text{ kkal}$$

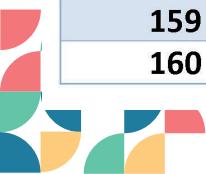
$$\text{Maka Kebutuhan Kalori ibu A adalah: } 1462.5 + 146.5 + 292.5 = 1904.2 \text{ kkal}$$





# MENGHITUNG KEBUTUHAN KALORI

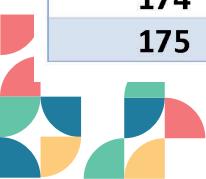
| Tinggi Badan | Kebutuhan Kalori |             |           |             |
|--------------|------------------|-------------|-----------|-------------|
|              | Laki-laki        |             | Perempuan |             |
|              | <40 tahun        | 40-59 tahun | <40 tahun | 40-59 tahun |
| 145          | 1337-1701        | 1270-1616   | 1114-1418 | 1058-1347   |
| 146          | 1366-1739        | 1298-1652   | 1139-1449 | 1082-1377   |
| 147          | 1396-1777        | 1326-1688   | 1163-1481 | 1105-1406   |
| 148          | 1426-1814        | 1354-1724   | 1188-1512 | 1129-1436   |
| 149          | 1455-1852        | 1383-1760   | 1213-1544 | 1152-1466   |
| 150          | 1485-1890        | 1411-1796   | 1238-1575 | 1176-1496   |
| 151          | 1515-1928        | 1439-1831   | 1262-1607 | 1199-1526   |
| 152          | 1544-1966        | 1467-1867   | 1287-1638 | 1223-1556   |
| 153          | 1574-2003        | 1495-1903   | 1312-1670 | 1246-1586   |
| 154          | 1604-2041        | 1524-1939   | 1337-1701 | 1270-1616   |
| 155          | 1634-2079        | 1552-1975   | 1361-1733 | 1293-1646   |
| 156          | 1663-2117        | 1580-2011   | 1386-1764 | 1317-1676   |
| 157          | 1693-2155        | 1608-2047   | 1411-1796 | 1340-1706   |
| 158          | 1723-2192        | 1636-2083   | 1436-1827 | 1364-1736   |
| 159          | 1752-2230        | 1665-2119   | 1460-1859 | 1387-1766   |
| 160          | 1782-2268        | 1693-2155   | 1485-1890 | 1411-1796   |





# MENGHITUNG KEBUTUHAN KALORI

| Tinggi Badan | Kebutuhan Kalori |             |           |             |
|--------------|------------------|-------------|-----------|-------------|
|              | Laki-laki        |             | Perempuan |             |
|              | <40 tahun        | 40-59 tahun | <40 tahun | 40-59 tahun |
| 161          | 1812-2306        | 1721-2191   | 1510-1922 | 1434-1825   |
| 162          | 1841-2344        | 1749-2226   | 1535-1953 | 1458-1855   |
| 163          | 1871-1381        | 1778-2262   | 1559-1985 | 1481-1885   |
| 164          | 1901-2419        | 1806-2298   | 1584-2016 | 1505-1915   |
| 165          | 1931-2457        | 1834-2334   | 1609-2048 | 1528-1945   |
| 166          | 1960-2495        | 1862-2370   | 1634-2079 | 1552-1975   |
| 167          | 1990-2533        | 1890-2406   | 1658-2111 | 1575-2005   |
| 168          | 2020-2570        | 1919-2442   | 1683-2142 | 1599-2035   |
| 169          | 2049-2608        | 1947-2478   | 1708-2174 | 1622-2065   |
| 170          | 2079-2646        | 1975-2514   | 1733-2205 | 1646-2095   |
| 171          | 2109-2684        | 2003-2550   | 1757-2237 | 1669-2125   |
| 172          | 2138-2722        | 2031-2586   | 1782-2268 | 1693-2155   |
| 173          | 2168-2759        | 2060-2621   | 1807-2300 | 1716-2185   |
| 174          | 2198-2797        | 2088-2657   | 1832-2331 | 1740-2214   |
| 175          | 2228-2835        | 2116-2693   | 1856-2363 | 1763-2244   |





# MENGHITUNG KEBUTUHAN AIR MINUM

| BERAT BADAN | KEBUTUHAN AIR PER HARI (LITER) |
|-------------|--------------------------------|
| 45          | 1,9 LITER                      |
| 50          | 2,1 LITER                      |
| 55          | 2,3                            |
| 60          | 2,5                            |
| 65          | 2,7                            |
| 70          | 2,9                            |

| BERAT BADAN | KEBUTUHAN AIR PER HARI (LITER) |
|-------------|--------------------------------|
| 75          | 3,2                            |
| 80          | 3,5                            |
| 85          | 3,7                            |
| 90          | 3,9                            |
| 95          | 4,1                            |
| 100         | 4,3                            |





# CONTOH PEMBAGIAN PORSI MAKAN

Pembagian Diet Diabetes Berdasarkan Jadwal Makan

| Energi (Kkal)      | 1100  | 1300  | 1500  | 1700  | 1900   | 2100   | 2300   | 2500   |
|--------------------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|
| <b>Makan pagi</b>  |       |       |       |       |        |        |        |        |
| Nasi               | ½ gls | 1 gls | 1 gls | 1 gls | 1½ gls | 1½ gls | 1½ gls | 2 gls  |
| Ikan               | 1 ptg  | 1 ptg  | 1 ptg  | 1 ptg  |
| Tempe              | -     | -     | ½ ptg | ½ ptg | 1 ptg  | 1 ptg  | 1 ptg  | 1 ptg  |
| Sayuran A          | S     | S     | S     | S     | S      | S      | S      | S      |
| Minyak             | 1 sdm | 1 sdm | 1 sdm | 1 sdm | 2 sdm  | 2 sdm  | 2 sdm  | 2 sdm  |
| Pukul 10.00: Buah  | 1 ptg  | 1 ptg  | 1 ptg  | 1 ptg  |
| <b>Makan siang</b> |       |       |       |       |        |        |        |        |
| Nasi               | 1 gls | 1 gls | 2 gls | 2 gls | 2 gls  | 2½ gls | 3 gls  | 3 gls  |
| Daging             | 1 ptg  | 1 ptg  | 1 ptg  | 1 ptg  |
| Tempe              | 1 ptg  | 1 ptg  | 1 ptg  | 2 ptg  |
| Sayuran A          | S     | S     | S     | S     | S      | S      | S      | S      |
| Sayuran B          | 1 gls  | 1 gls  | 1 gls  | 1 gls  |
| Buah               | 1 ptg  | 1 ptg  | 1 ptg  | 1 ptg  |
| Minyak             | 1 sdm | 2 sdm | 2 sdm | 2 sdm | 2 sdm  | 3 sdm  | 3 sdm  | 3 sdm  |
| Pukul 16.00: buah  | 1 ptg  | 1 ptg  | 1 ptg  | 1 ptg  |
| <b>Makan malam</b> |       |       |       |       |        |        |        |        |
| Nasi               | 1 gls | 1 gls | 1 gls | 2 gls | 2 gls  | 2 gls  | 2½ gls | 2½ gls |





# CONTOH PEMBAGIAN PORSI MAKAN

| Energi (Kkal)     | 1100  | 1300  | 1500  | 1700  | 1900  | 2100  | 2300  | 2500  |
|-------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Ikan              | 1 ptg |
| Tempe             | 1 ptg |
| Sayuran A         | S     | S     | S     | S     | S     | S     | S     | S     |
| Sayuran B         | 1 gls |
| Buah              | 1 ptg |
| Minyak            | 1 sdm | 1 sdm | 1 sdm | 1 sdm | 2 sdm | 2 sdm | 2 sdm | 2 sdm |
| <b>Nilai gizi</b> |       |       |       |       |       |       |       |       |
| Energi (Kkal)     | 1100  | 1300  | 1500  | 1700  | 1900  | 2100  | 2300  | 2500  |
| Protein (gr)      | 43    | 45    | 51,5  | 55,5  | 60    | 62    | 73    | 80    |
| Lemak (gr)        | 30    | 35    | 36,5  | 36,5  | 48    | 53    | 59    | 62    |
| Karbohidrat (gr)  | 172   | 192   | 235   | 275   | 299   | 319   | 369   | 396   |

Keterangan:

bh = buah                    btg = batang                    gr = gram  
bj = biji                    btr = butir                    kcl = kecil  
bsr = besar                gls = gelas                    ptg = potong  
sdg = sedang                sdm = sendok makan        sdt = sendok teh





# CONTOH MENU HARIAN

Contoh Menu Kebutuhan Kalori 1300 Kkal

| Menu 1             |            |          |
|--------------------|------------|----------|
| Jenis Makanan      | Berat (gr) | URT      |
| <b>Makan Pagi</b>  |            |          |
| Nasi               | 130        | 1 gls    |
| Hati ayam          | 30         | 1 bh sdg |
| Tumis kangkung     | 100        | 1 gls    |
| Minyak             | 5          | 1 sdm    |
| Gula               | 0          | 0 sdm    |
| Jam 10.00 : Pepaya | 110        | 1 ptg    |
| <b>Makan Siang</b> |            |          |
| Nasi               | 130        | 1 gls    |
| Hati ayam          | 30         | 1 bh sdg |
| Tempe              | 50         | 1 ptg    |
| Tumis kangkung     | 100        | 1 gls    |
| Pepaya             | 110        | 1 sdm    |
| Minyak             | 10         | 2 sdm    |
| Gula               | 0          | 0 sdm    |
| Jam 16.00 : Pepaya | 110        | 1 ptg    |
| <b>Makan Malam</b> |            |          |
| Nasi               | 130        | 1 gls    |
| Hati ayam          | 30         | 1 bh sdg |
| Tempe              | 25         | 1 ptg    |
| Tumis kangkung     | 100        | 1 gls    |
| Pepaya             | 110        | 1 sdm    |
| Minyak             | 5          | 1 sdm    |
| Gula               | 0          | 0 sdm    |

Contoh Menu Kebutuhan Kalori 1700 Kkal

| Menu 1              |            |       |
|---------------------|------------|-------|
| Jenis Makanan       | Berat (gr) | URT   |
| <b>Makan Pagi</b>   |            |       |
| Nasi                | 130        | 1 gls |
| Telur               | 55         | 1 ptg |
| Tempe               | 12         | ½ ptg |
| Sayur bening gambas | 100        | 1 gls |
| Minyak              | 5          | 1 sdm |
| Gula                | 0          | 0 sdm |
| Jam 10.00 : Pepaya  | 110        | 1 ptg |
| <b>Makan Siang</b>  |            |       |
| Nasi                | 270        | 2 gls |
| Telur               | 55         | 1 btr |
| Tempe               | 25         | 1 ptg |
| Sayur bening gambas | 100        | 1 gls |
| Pepaya              | 110        | 1 bh  |
| Minyak              | 10         | 2 sdm |
| Gula                | 0          | 0 sdm |
| Jam 16.00 : Pepaya  | 110        | 1 ptg |
| <b>Makan Malam</b>  |            |       |
| Nasi                | 270        | 2 gls |
| Telur               | 55         | 1 btr |
| Tempe               | 25         | 1 ptg |
| Sayur bening gambas | 100        | 1 gls |
| Pepaya              | 110        | 1 ptg |
| Minyak              | 5          | 1 sdm |
| Gula                | 0          | 0 sdm |





# CONTOH MENU HARIAN

Contoh Menu Kebutuhan Kalori 2100 Kkal

| Menu 1               |            |          |
|----------------------|------------|----------|
| Jenis Makanan        | Berat (gr) | URT      |
| <b>Makan Pagi</b>    |            |          |
| Nasi                 | 200        | 1½ gls   |
| Hati ayam            | 30         | 1 bh sdg |
| Tempe                | 25         | 1 ptg    |
| Sayur bayam + gambas | 100        | 1 gls    |
| Minyak               | 10         | 2 sdm    |
| Gula                 | 0          | 0 sdm    |
| Jam 10.00 : Pepaya   | 110        | 1 ptg    |
| <b>Makan Siang</b>   |            |          |
| Nasi                 | 330        | 2½ gls   |
| Hati ayam            | 30         | 1 bh sdg |
| Tempe                | 25         | 1 ptg    |
| Sayur bayam + gambas | 100        | 1 gls    |
| Pepaya               | 50         | 1 ptg    |
| Minyak               | 10         | 2 sdm    |
| Gula                 | 0          | 0 sdm    |
| Jam 16.00 : Pepaya   | 110        | 1 ptg    |
| <b>Makan Malam</b>   |            |          |
| Nasi                 | 270        | 2 gls    |
| Hati ayam            | 30         | 1 bh sdg |
| Tempe                | 25         | 1 ptg    |
| Sayur bayam + gambas | 100        | 1 gls    |
| Pepaya               | 110        | 1 ptg    |
| Minyak               | 10         | 2 sdm    |
| Gula                 | 0          | 0 sdm    |





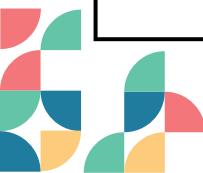
# DAFTAR BAHAN MAKANAN PENUKAR

## Sumber Karbohidrat

Satu satuan penukar mengandung 175 kkal, 4 g protein, 40 g Karbohidrat

| Bahan Makanan | Berat(g ) | URT               |
|---------------|-----------|-------------------|
| Nasi          | 100       | ¾ gls             |
| Nasi tim      | 200       | 1 gls             |
| Bubur beras   | 400       | 2 gls             |
| Nasi jagung   | 100       | ¾ gls             |
| Kentang       | 200       | 2 bj sdg          |
| Singkong      | 100       | 1 ptg             |
| Tales         | 200       | sdg               |
| Ubi           | 150       | 1 bj bsr          |
| Biskuit meja  | 50        | 1 bj sdg          |
| Havermut      | 45        | 5 bh              |
| Roti putih    | 80        | 5 ½ sdm<br>4 iris |

| Bahan Makanan | Berat(g ) | URT      |
|---------------|-----------|----------|
| Krakers       | 50        | 5 bh bsr |
| Makaroni      | 50        | ½ gls    |
| Maizena       | 40        | 8 sdm    |
| Tepung beras  | 50        | 8 sdm    |
| Tepung sagu   | 40        | 8 sdm    |
| Tepung terigu | 50        | 10 sdm   |
| Tepung hunkwe | 40        | 8 sdm    |
| Mie kering    | 50        | 1 gls    |
| Mie basah     | 100       | 1 gls    |
| Bihun         | 50        | ½ gls    |





# DAFTAR BAHAN MAKANAN PENUKAR

## Sumber Protein Hewani

### Rendah Lemak:

Satu satuan penukar mengandung 50 kkal, 7 g protein, 2 g lemak

| Bahan Makanan    | Berat(g ) | URT         |
|------------------|-----------|-------------|
| Ayam tanpa kulit | 40        | 1 ptg sdg   |
| Babat            | 40        | 1 ptg sdg   |
| Daging kerbau    | 35        | 1 ptg sdg   |
| Ikan             | 40        | 1 ptg sdg   |
| Ikan asin        | 15        | 1 ptg kecil |
| Teri kering      | 15        | 1 sdm       |
| Udang segar      | 35        | 5 ekor sdg  |

### Lemak Sedang:

Satu satuan penukar mengandung 75 kkal, 7 g protein, 5 g lemak

| Bahan Makanan         | Berat(g ) | URT       |
|-----------------------|-----------|-----------|
| Bakso                 | 170       | 10 bj sdg |
| Daging kambing        | 40        | 1 ptg sdg |
| Daging sapi Hati ayam | 35        | 1 ptg sdg |
| Hati sapi             | 30        | 1 ptg sdg |
| Otak                  | 35        | 1 ptg sdg |
| Telur ayam            | 60        | 1 bh sdg  |
| Telur bebek           | 55        | 1 bh sdg  |
| Usus sapi             | 55        | 1 ptg bsr |
|                       | 50        | 1 btr     |
|                       |           | 1 btr     |
|                       |           | 1 ptg bsr |



# DAFTAR BAHAN MAKANAN PENUKAR



## Sumber Protein Hewani

Tinggi Lemak:

Satu satuan penukar mengandung 150 kkal, 7 g protein, 14 g lemak

| Bahan Makanan     | Berat(g) | URT       |
|-------------------|----------|-----------|
| Ayam dengan kulit | 55       | 1 ptg sdg |
| Bebek             | 45       | 1 ptg sdg |
| Corned beef       | 45       | 2 sdm     |
| Kuning telur      | 45       | 4 btr     |
| Sosis             | 50       | 1 ptg sdg |

## Sumber Protein Nabati

Satu satuan penukar mengandung : 75 kka, 5 g protein, 3 g lemak, 7 g karbohidrat

| Bahan Makanan      | Berat(g) | URT       |
|--------------------|----------|-----------|
| Kacang hijau       | 20       | 2 sdm     |
| Kacang kedelai     | 25       | 2 sdm     |
| Kacang merah       | 20       | 2 sdm     |
| Kacang tanah       | 15       | 2 sdm     |
| Susu kedelai bubuk | 25       | 2 sdm     |
| Tahu               | 110      | 1 bj bsr  |
| Tempe              | 50       | 2 ptg sdg |





# DAFTAR BAHAN MAKANAN PENUKAR

## Sayuran

### Golongan A:

Bebas dimakan. Kandungan energi dapat diabaikan

| Bahan Makanan      |
|--------------------|
| Baligo             |
| Gambas (oyong)     |
| Jamur kuping segar |
| Ketimun            |
| Labu air           |
| Lobak              |
| Selada             |
| Tomat              |

### Golongan B:

Satu satuan penukar = 100 g sayuran mentah dalam keadaan bersih = 1 gls setelah direbus dan ditiriskan mengandung 25 kkal, 1 g protein dan 5 g karbohidrat

| Bahan Makanan  | Bahan Makanan   | Bahan Makanan   |
|--|---|---|
| Bayam<br>Bit<br>Buncis<br>Brokoli<br>Caisim<br>Daun pakis<br>Jagung muda<br>Terong | Jantung pisang<br>Kol<br>Kembang kol<br>Labu waluh<br>Kapri muda<br>Kangkung<br>Kucai<br>Wortel | Kacang panjang<br>Kecipir<br>Labu siam<br>Pare<br>Papaya muda<br>Rebung<br>Sawi<br>Tauge kacang hijau |





# DAFTAR BAHAN MAKANAN PENUKAR

## Sayuran

### Golongan C:

Satu satuan penukar = 100 g sayuran mentah dalam keadaan bersih = 1 gls setelah direbus dan ditiriskan mengandung 50 kkal, 3 g protein, 10 g Karbohidrat

| Bahan Makanan  | Bahan Makanan  |
|--|--|
| Bayam merah<br>Daun katuk<br>Daun mlinjo<br>Daun papaya<br>Daun singkong | Daun talas<br>Kacang kapri<br>Melinjo<br>Nangka muda<br>Tauge kacang kedelai |





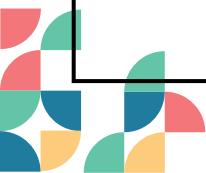
# DAFTAR BAHAN MAKANAN PENUKAR

## Buah-Buahan

Satu satuan penukar mengandung 50 kkal, 12 g karbohidrat

| Bahan Makanan | Berat(g) | URT       |
|---------------|----------|-----------|
| Anggur        | 165      | 20 bh sdg |
| Apel          | 85       | 1 bh      |
| Belimbing     | 140      | 1 bh bsr  |
| Blewah        | 70       | 1 ptg sdg |
| Duku          | 80       | 9 bh      |
| Durian        | 35       | 2 bj bsr  |
| Jambu air     | 110      | 2 bh bsr  |
| Jambu biji    | 100      | 1bh bsr   |
| Jeruk manis   | 110      | 2 bh      |
| Kedondong     | 120      | 2bh sdg   |
| Kolang-kaling | 25       | 5 bh sdg  |
| Kurma         | 15       | 3 bh      |

| Bahan Makanan | Berat(g)<br>) | URT       |
|---------------|---------------|-----------|
| Mangga        | 90            | ¾ bh bsr  |
| Melon         | 190           | 1 ptg bsr |
| Nangka masak  | 45            | 3 bj sdg  |
| Nanas         | 95            | ¼ bh sdg  |
| Papaya        | 110           | 1 ptg bsr |
| Pisang        | 50            | 1 bh      |
| Rambutan      | 75            | 8 bh      |
| Salak         | 65            | 2 bh sdg  |
| Sawo          | 55            | 1 bh sdg  |
| Semangka      | 180           | 1 ptg bsr |
| Sirsak        | 60            | ½ gls     |





# DAFTAR BAHAN MAKANAN PENUKAR

## Susu

### Susu tanpa lemak:

Satu satuan penukar mengandung 75 kkal,  
7 g protein, 10 g Karbohidrat

| Bahan Makanan   | Berat(g) | URT     |
|-----------------|----------|---------|
| Susu skim cair  | 200      | 1 gls   |
| Susu skim bubuk | 20       | 4 sdm   |
| Yoghurt non fat | 120      | 2/3 gls |

### Susu rendah lemak:

Satu satuan penukar mengandung 125 kkal, 7 g protein, 6 g lemak, 10 g Karbohidrat

| Bahan Makanan      | Berat(g) | URT       |
|--------------------|----------|-----------|
| Keju               | 35       | 1 ptg kcl |
| Susu kambing       | 165      | ¾ gls     |
| Susu sapi          | 200      | 1 gls     |
| Yoghurt susu penuh | 200      | 1 gls     |

### Susu tinggi lemak:

Satu satuan penukar mengandung 150 kkal, 7 g protein, 10 g lemak, 10 g Karbohidrat

| Bahan Makanan         | Berat(g) | URT   |
|-----------------------|----------|-------|
| Susu kerbau           | 100      | ½ gls |
| Susu full cream bubuk | 30       | 6 sdm |





# DAFTAR BAHAN MAKANAN PENUKAR

## Minyak

Lemak tidak jenuh:

1 satuan penukar mengandung 50 kkal, 5 g lemak

| Bahan Makanan              | Berat (g) | URT      |
|----------------------------|-----------|----------|
| Avokad                     | 60        | ½ bh bsr |
| Kacang almond              | 10        | 7 bj     |
| Margarine jagung           | 5         | 1 sdt    |
| Minyak biji bunga matahari | 5         | 1 sdt    |
| Minyak jagung              | 5         | 1 sdt    |
| Minyak kacang tanah        | 5         | 1 sdt    |
| Minyak kedelai             | 5         | 1 sdt    |
| Minyak zaitun              | 5         | 1 sdt    |

Lemak jenuh:

1 satuan penukar mengandung 50 kkal, 5 g lemak

| Bahan Makanan            | Berat(g) | URT       |
|--------------------------|----------|-----------|
| Kelapa                   | 15       | 1ptg kcl  |
| Kelapa parut             | 15       | 2½ sdm    |
| Lemak babi/sapi          | 5        | 1 ptg kcl |
| Mentega                  | 5        | 1 sdt     |
| Minyak kelapa            | 5        | 1 sdt     |
| Minyak inti kelapa sawit | 5        | 1 sdt     |
| Santan                   | 40       | 1/3 gls   |





FAKULTAS  
ILMU  
KEPERAWATAN

Program Spesialis Keperawatan Komunitas  
Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas  
Indonesia